





روزه داری دربارداری و شیردهی

f.ranjkesh

مقدمه

- با حلول ماه مبارک رمضان، بسیاری از خانم های باردار و شیرده به این سوال فکر می کنند که آیا آنها هم قادرند روزه بگیرند؟
- آیا نخوردن و نیاشامیدن در طول روز و گرسنگی و تشنگی متعاقب آن تاثیری روی بارداری و شیردهی آنان دارد یا خیر؟
- آیا روزه داری به جنین آنها آسیب خواهد رسید؟
- آیا روزه داری در شیردهی موجب اختلال در رشد نوزادشان نمی شود؟
- مطالعات نشان دادند که احتمال تولد نوزاد با وزن کم زمان تولد در مادرانی که تغذیه مناسب ندارند بیشتر است.
- مطالعات در زنانی که تا ۹۰ ساعت قبل از سقط جنین گرسنگی کشیده بودند، کتونمی، افزایش نیتروژن ادرار، افزایش اسیدچرب آزاد خون، کاهش اسید امینه گلوکونئوژنیک و هیپوگلیسمی رانشان داده است.

مقدمه

- گرسنگی و سوء تغذیه در دوران بارداری با عواقب سویی همچون هیپوگلیسمی، کتونمی، اختلال در رشد هوش جنین، وزن پایین زمان تولد و حتی سقط جنین در ارتباط می باشد.
- از مقایسه طول مدت بارداری باطول مدت سال می توان نتیجه گرفت که حدود ۷۵٪ بارداری ها با ماه رمضان مصادف می شود.
- اگر چه روزه داری در ماه مبارک رمضان مترادف باگرسنگی و سوء تغذیه نمی باشد، با این حال آگاهی از اثرات روزه داری ماه رمضان بر نتیجه بارداری اهمیت زیادی دارد.

اثر روزه داری بر قند خون زنان باردار

- رهبر (۲۰۰۵) در مطالعه خود بر روی زنان باردار در سه ماهه اول و دوم و سوم باروزه داری ۲۱ ساعته کاهشی در میانگین قند خون ناشتا بدست نیاورد.
- Dikensoy (۲۰۰۸) در مطالعه خود در روزه داری ۲۰ روزه به مدت ۱۳-۱۴ ساعت در نیمه دوم بارداری کاهشی در میانگین قند خون ناشتا بدست نیاورد.
- بعضی از مطالعات نیز کاهشی در میزان قند خون ناشتا گزارش کردند. اما کمتر از محدوده طبیعی نبوده است.
- چنین به نظر می رسد که روزه داری ۲ تا ۱۴ ساعته موجب کاهشی در قند خون می شود اما قند خون در محدوده طبیعی باقی مانده و موجب هیپوگلیسمی نمی شود.

اثر روزه داری بر تولید اجسام کتونی در زنان باردار

- کاهش دسترسی به گلوکز منجر به لیپولیز و تولید اجسام کتونی و آسیب مغزی جنین می شود.
- Malhotra (۱۹۸۹)، جهانیان (۱۹۹۱)، دانش (۲۰۰۳)، Perentice (۱۹۸۳) افزایش میزان اجسام کتونی را در زنان روزه دار که طول مدت روزه داری بین ۱۵ تا ۱۶ ساعت بود، بخصوص در میانه و اواخر ماه رمضان گزارش کردند.
- برخی مطالعات نیز افزایش اسیدهای چرب آزاد و بتا هیدروکسی بوتیرات را در خون زنان باردار روزه دار ۱۷ ساعت گزارش کردند.
- اما در مطالعاتی که طول مدت روزه داری ۱۲-۱۳ ساعت بود تغییری در میزان کتون ادرار قبل و بعد از روزه داری بدست نیامد.
- صادقی پور (۲۰۰۴) در مطالعه خود نشان داد که روزه داری زنان باردار تأثیر نامطلوبی بر بهره هوشی کودکان نداشته است.

اثر روزه داری بر تولید اجسام کتونی در زنان باردار

- بر اساس شواهد موجود چنین برمی آید که طول مدت روزه داری و سطح هیدراتاسیون بدن نقش مهمی در تولید اجسام کتونی خون دارد و مصرف مایعات کافی در فاصله بین افطار تا سحر نقش مهمی در پیشگیری از هیپوهیدراتاسیون و افزایش غلظت سرمی کتون ها دارد.
- همچنین به منظور پیشگیری از ایجاد کتوز و آسیب مغزی جنین ، زنان باردار روزه دار به هیچ عنوان نباید وعده سحری را حذف کنند.

اثر روزه داری بر افزایش وزن زن باردار

- در مطالعه دانش و صادقی پور (۲۰۰۳، ۲۰۰۴) میانگین افزایش وزن مادر در طول روزه داری طبیعی بود و روزه داری تأثیری در وزن گیری و افزایش ارتفاع رحم نداشت.
- Kiziltan (۲۰۰۵) در مطالعه خود نشان داد که افزایش وزن و دریافت انرژی در زنان باردار روزه دار کمتر از گروه کنترل بوده است.
- اگر دریافت انرژی در بارداری مناسب باشد، روزه داری اثرات سوئی بر وزن گیری و افزایش ارتفاع رحم نخواهد داشت.
- رحیمی در مطالعه خود کاهش پره اکلامپسی خفیف را نیز در زنان باردار روزه دار گزارش کرده است.

اثر روزه داری بر وزن تولد

- Opaneye (۱۹۹۹) در مطالعه ای در عربستان کاهش وزن زمان تولد و افزایش مرگ و میر نوزادان در ماه رمضان گزارش کرد.
- Cross (۱۹۹۰) در مطالعه خود روی ۱۳۳۵۱ کودک ترم ، نشان داد که روزه داری تأثیری بر وزن زمان تولد نداشته است.
- Dikensoy (2008) در مطالعه خود در روزه داری ۲۰ روزه به مدت ۱۳-۱۴ ساعت در نیمه دوم بارداری تفاوتی بر میزان قد و وزن جنین، اندکس مایع آمنیون و نسبت فشار سیستولیک به دیاستولیک در شریان نافی با گروه کنترل بدست نیاورد. بر اساس این مطالعه به نظر می رسد که روزه داری ۱۳-۱۴ ساعته بعد از ۲۰ هفته تأثیر سویی بر جنین و مادر نداشته باشد.

اثر روزه داری بر وزن تولد

- Mirghani (۲۰۰۳) در مطالعه خود عدم اختلاف در شاخص ضربانی جریان نافی جنین در زنان بارد روزه دار و غیر روزه دار را گزارش کرد.
- رحیمی (۲۰۰۵) در مطالعه خود وزن پایین زمان تولد را بار روزه داری بیشتر از ۲۰ روز گزارش کرده اما در زنانی که کمتر از ۲۰ روز روزه داری کرده بودند تفاوتی با گروه کنترل مشاهده نشد.
- Savitri (۲۰۱۴) در مطالعه خود در زنان بارداری که در سه ماهه اول بارداری روزه داری کردند وزن زمان تولد کمتری نسبت به زنان غیر روزه دار گزارش کرد. اما تفاوتی در وزن زمان تولد در روزه داری در سه ماهه دوم و سوم بدست نیاورد.
- باتوجه به نتایج مطالعات، به نظر می رسد که تأثیر روزه داری بر وزن زمان تولد بسته به سن بارداری، طول مدت روزه داری و سوء تغذیه مادر و در مناطق مختلف متفاوت می باشد.

آیا روزه داری روی رشد جنین و بهره هوشی او تاثیر دارد؟

- در تحقیقی که به وسیله محققان دانشگاه شهید بهشتی به منظور تاثیرات درازمدت روزه داری مادران در ماه رمضان بر رشد مغزی جنین ، بهره هوشی ۹۸ کودک و نوجوان ۴ تا ۱۳ ساله که مادرشان هنگام بارداری روزه گرفته بودند، اندازه گیری شد. یافته ها نشان داد که ۳۰ روز روزه داری مادران وقتی طول روز به طور متوسط ۱۲ ساعت است تاثیر نامطلوبی روی بهره هوشی کودکان ندارد.
- و روزه داری سبب کاهش وزن نوزادان نشده است. روزه داری اثر قابل توجهی روی رشد و جثه در هنگام تولد ندارد. البته شاید روزه داری بیش از ۱۵ روز موجب کاهش وزن گیری مادر شود اما روی رشد جنین تاثیر چندانی ندارد.
- محققین پیشنهاد کردند از آنجایی که از برکات ماه مبارک رمضان فواید و تاثیرات معنوی آن است. بنابراین خانم باردار برای برخورداری از این سفره گسترده فیض الهی بهتر است که با انجام واجبات و مستحبات این ماه خود و فرزندش را در این فضای معنوی قرار دهد و با روزه گیری واقعی برنامه ریزی صحیح برای تغذیه خود داشته باشد. استراحت کافی و روزه داری به روزهای خاص و ایام قدر محدود کند و سعی کند هر چه بیشتر از برکات این ماه برخوردار شود.

اثر روزه داری بر زایمان زودرس

- Hoble (۲۰۰۳) در مطالعه خود ارتباط بین وعده های غذایی کمتر از ۳ بار در روز را با زایمان زودرس گزارش کرد.
- Siega-riz (۲۰۰۱) نیز در مطالعه خود ارتباطی بین گرسنگی بیشتر از ۱۳ ساعت را با زایمان زودرس به علت تغییر در هورمون کورتیکوتروپین گزارش کرد. وی در مطالعه خود افزایش سه برابری در زایمان زودرس با گرسنگی ۱۲-۱۳ ساعته گزارش کرد.
- باین حال اثرات روزه ماه رمضان را نمی توان معادل گرسنگی دانست.
- Amlaee (۲۰۰۱) در مطالعه خود در زنان روزه دار در حدود ۱۲ ساعت میزان زایمان زودرس کمتر از گروه کنترل گزارش کرد. همچنین تفاوتی در میزان آپگار و وزن زمان تولد نیز گزارش نکرد.

اثر روزه داری بر زایمان زودرس

- Radnia (۲۰۰۵) در یک مطالعه مورد شاهدهی نشان داد که روزه داری ۱۲ ساعته در ماه رمضان تأثیری بر میزان زایمان زودرس ندارد. همچنین نشان داد که در افرادی که ماه رمضان مصادف با سه ماهه اول بارداری آنان بوده است روزه داری سبب کاهش احتمال زایمان زودرس می شود.
- Hizli (۲۰۱۲) در مطالعه خود روی ۵۶ زن باردار روزه دار ارتباطی بین روزه داری و پارامترهای دایر جنین ، حجم مایع آمنیون ، سن زمان تولد ، سزارین و وزن زمان تولد بدست نیاورد.
- Awwad (۲۰۱۲) در مطالعه خود روی ۴۰۲ زن باردار روزه دار ارتباطی بین روزه داری و زایمان زودرس بدست نیاورد.
- بنابراین می توان چنین نتیجه گرفت که روزه داری احتمالاً سبب افزایش زایمان زودرس نمی شود.

اثر روزه داری بر جنسیت جنین

- در حین گرسنگی میزان ترشح انسولین کاهش و ترشح گلوکاگون افزایش و در نتیجه پتاسیم خارج سلولی افزایش می یابد. همچنین بدن در حالت اسیدوز متابولیک قرار می گیرد.
- گرسنگی و عدم دریافت کربوهیدرات، دهیدراتاسیون، افزایش اسمولاریته مایع خارج سلولی، انتشار پتاسیم به خارج سلول، افزایش نسبت پتاسیم و سدیم به کلسیم و منیزیم و افزایش احتمال پسرزایی می گردد.
- در مطالعه ای روزه داری در مرحله فولیکولی آخرین دوره قاعدگی قبل از بارداری منجر به افزایش احتمال پسرزایی می شود.
- بنابراین چنین به نظر میرسد روزه داری ۲۰ روز قبل از لقاح احتمال تشکیل جنین پسر را افزایش می دهد.

Experiences and outcomes of maternal Ramadan fasting during pregnancy: cohort study

- Emily S(2014)
- Trimester exposed to fasting(1st - 2nd - 3rd)
- Duration of fasting(1-9 days -10-19 days -20-29 days)
- Total period of Ramadan (29 days)
- Ethnic group(Pakistani -Indian -Bangladeshi -Other South Asian)
- The birth outcomes showed that no association was observed between fasting and preterm birth, low birth weight, birth weight either before or after adjustment for other covariables.
- Finally we examined the association between fasting duration and birth outcomes, the results of which can be seen No relationship was observed between any category of fasting duration and any of the birth outcomes examined.

آیا یک زن باردار قادر است روزه بگیرد؟

- زن باردار بسته به سلامت مادر و عدم وجود بیماریهای مزمن، سن بارداری، وزن مادر، طول مدت روزه داری در صورتی می تواند فریضه روزه را به جا آورد که فعالیت روزانه کمی داشته باشد و آزمایش های خون و ادرار او نیز طبیعی باشد.
- اگر خانم های باردار روزه گرفتند نباید از خانه بیرون بروند و فعالیت کمی باید داشته باشند. خصوصا اگر هوا گرم است حتما باید در منزل باشند. دهیدراتاسیون در بارداری مهم است.
- میزان کالری مورد نیاز زنان باردار بایستی توسط مشاور تغذیه بررسی و رژیم غذایی مناسب در طول روزه داری داشته باشد.
- مراقبت های دوران بارداری به دقت انجام شود.
- در صورت بروز علائمی مثل سردرد و سرگیجه و عدم وزن گیری مناسب و کتونوری بهتر است روزه داری متوقف شده با پزشک مشورت کنند.

آیا مادرانی که ویار دارند می توانند روزه بگیرند؟

- با توجه به اینکه در ماه های اول بارداری عده ای از زنان دچار تهوع و ویار می شوند و در حالت عادی هم امکان مصرف وعده های غذایی را ندارند، روزه داری این مشکل را تشدید می کند و موجب کاهش سریع قندخون می شود.
- زنان بارداری که در سه ماه اول بارداری تهوع و استفراغ دارند میل چندانی به غذا نداشته و مستعد افت فشار و هیپوگلیسمی هستند ، توصیه به روزه داری نمی شود.

روزه برای چه مادرانی ضرر دارد

- کمبود وزن اولیه مادر زیر ۵۰ کیلوگرم،
- نامناسب بودن رشد جنین در داخل رحم،
- کاهش مایع آمنیوتیک اطراف جنین،
- افزایش فشارخون و پره اکلامپسی،
- مادر مبتلا به بیماریهای مزمن مثل دیابت، هیپرتانسیون ، مشکلات کلیوی و.....

روزه داری و شیردهی

- علیرغم اهمیت شیر مادر برای شیرخواران به ویژه شش ماه اول زندگی، بسیاری از مادرانی که کودکان خود را شیر می دهند و در ماه رمضان روزه می گیرند، به علت نگرانی از این امر که روزه داری آنان منجر به کاهش حجم شیر یا کمبود مواد مغذی موجود در شیر شود، در هنگام روزه داری تعداد دفعات شیردهی به کودکان را کم کرده و یا از غذای کمکی برای او استفاده می کنند.

تغذیه مادران شیرده در ماه رمضان

- مطالعات نشان دادند که میزان دریافت پروتئین و مواد مغذی و کالری در زنان روزه دار شیرده کمتر از حد طبیعی بوده است.
- همچنین میزان دریافت زیادچای بعد از افطار جذب آهن دریافتی را نیز مختل می کند.
- همچنین در ماه رمضان میزان دریافت کلسیم و روی کمتر از دیگر مواد مغذی می باشد.

ترکیب شیر مادر در ماه رمضان

- Rakicioğlu (۲۰۰۶) در مطالعه ای بر روی مادران شیرده روزه دار که شیرخواران آنها ۲-۵ ماهه بودند، روزه داری اثر معناداری بر ترکیب درشت مغذی های شیر مادر و در نتیجه رشد شیرخوار نداشت. با این حال سطح روی، منیزیم و پتاسیم شیر مادر در زمان روزه داری کاهش یافت.
- همچنین در مطالعه ای بر روی کودکان ۱۵ روزه تا ۶ ماهه روزه داری مادران تأثیر سویی بر رشد شیرخوارانی که تغذیه انحصاری با شیر مادر داشتند نداشت.
- در مطالعه بنر ۲۰۰۱ تغییر معناداری بر میزان چربی، پروتئین، لاکتوز، مواد جامد، تری گلیسرید و کلسترول شیر مادر در زمان روزه داری گزارش نشد.
- به این ترتیب به نظر می رسد روزه داری تأثیری بر ترکیب و حجم شیر نداشته باشد.

آیا مادران شیرده می توانند روزه بگیرند؟

- مطالعات نشان دادند که روزه داری زنان شیرده در صورت رعایت برنامه غذایی مناسب در رشد کودک اختلالی ایجاد نمی کند.
- البته مادران در شش ماهه اول شیردهی بهتر است روزه نگیرند زیرا کودک وابسته به شیر مادر است و گرسنگی طولانی مدت مادر در رشد کودک اختلال ایجاد می کند.
- رژیم غذایی مادران شیرده باید از پروتئین، کلسیم و آهن و انواع ویتامین ها باشد که در غیر این صورت رشد کودک و سلامت مادر به خطر می افتد.
- در صورتی که روزه داری موجب کاهش شیر مادر شود نباید روزه بگیرند.

ادامه

- اما زنان شیرده می توانند پس از شش ماهگی کودک و زمانی که او از تغذیه کمکی استفاده می کند روزه بگیرند.
- به مادران شیرده که پس از شش ماهگی فرزندشان روزه می گیرند توصیه می شود هنگام افطار و سحر از مواد غذایی سرشار از آهن، گوشت، حبوبات، کلسیم شیر و لبنیات مصرف کنند .
- مصرف مایعات به میزان کافی در بین وعده افطار تا سحر بسیار مهم است. زیرا دهیدراسیون موجب کاهش حجم شیر می شود.

نتیجه گیری

- براساس مطالعات موجود روزه داری در ماه رمضان در صورت تغذیه خوب مادر اثرات سوئی در کاهش قندخون، افزایش تولید اجسام کتونی در مادر و کاهش ضریب هوشی نوزاد ندارد.
- همچنین روند طبیعی افزایش وزن مادر در بارداری، رشد و نمو جنین، و وزن تولد تحت تأثیر قرار نمی گیرد و روزه داری در ماه رمضان خطر زایمان زودرس را افزایش نمی دهد.
- روزه داری ممکن است ترکیب شیر مادر را تا حدودی تغییر دهد، اما روی روند رشد نوزاد تأثیری گزارش نشده است. و بعد از شش ماه اول زندگی کودک مادر می تواند روزه داری داشته باشد.

نکته مهم

- به یاد داشته باشید که شما بیش از هر کس دیگری حتی پزشکتان می توانید ارزیابی کنید که روزه برای شما و فرزندانتان مضر است یا نه و مطمئن باشید که شرع مقدس اسلام این تکلیف را به خود شخص واگذار کرده است که اگر برای او ضرر دارد می تواند با اطاعت از فرمان الهی مبنی بر اجتناب از مضرات، روزه های قضا را به شرایط بهتر جسمانی موکول کند و تلاش نماید در ایام ماه مبارک با انجام ادعیه و مستجابات و واجبات دیگر و اجتناب از محرمات یکی از مخلص ترین روزه داران الهی باشید.

حضرت زهرا(س):

روزه داری که زبان و گوش و چشم و جوارح خود را
حفظ نکرده ، روزه اش به چه کارش خواهد آمد.

(بحارالانوار جلد ۹۳ صفحه ۲۹۵)



اللهم رب شهر رمضان الذي أنزلت فيه القرآن، وانزلت علي عبادك فيه الصيام
صل علي محمد وآل محمد، وانزل علي حج بيتك الحرام في عامي هذا وفي كل عام
والخبر لي تلك الذنوب العظام، فانه لا يغفرها غيرك يا رحمن يا عظيم

